

**KARAKTERISTIK *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA BIMBINGAN
DAN KONSELING UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling

oleh

Raden Thabila Puteri Dearini Joesdienar

2109438

**PROGRAM STUDI SARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

**KARAKTERISTIK *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA BIMBINGAN
DAN KONSELING UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

oleh

Raden Thabila Puteri Dearini Joesdienar

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Raden Thabila Puteri Dearini Joesdienar

Universitas Pendidikan Indonesia

2025

Hak cipta dilindungi Undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Raden Thabila Puteri Dearini Joesdienar
2109438

KARAKTERISTIK *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing
Pembimbing I



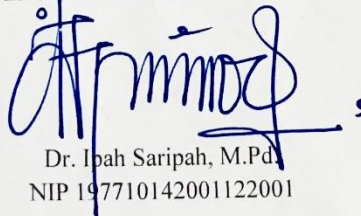
Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd.
NIP 196606011991031005

Pembimbing II



Prof. Dr. Ilfiandra, M.Pd.
NIP 197211241999031003

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP 197710142001122001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Karakteristik *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya saat ini.

Bandung, 21 Mei 2025

Penulis,

Raden Thabila Puteri Dearini Joesdienar

NIM 2109438

KATA PENGANTAR

Puji Syukur marilah kita panjatkan kepada kehadiran Allah Swt. yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, shalawat dan salam semoga terlimpah curahkan kepada junjungan kita semua Nabi Muhammad Saw. tak lupa kepada keluarganya, sahabatnya dan pengikutnya yang patuh hingga akhir zaman. Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Karakteristik *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia” dibuat sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.

Terdapat lima bab dalam skripsi ini, Bab pertama membahas tentang latar belakang penelitian, fokus kajian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan ruang lingkup penelitian. Bab kedua membahas mengenai konsep krisis dalam teori kepribadian, masa dewasa awal, karakteristik dewasa awal, dan seputar teori *quarter life crisis*. Bab ketiga membahas mengenai metode penelitian, partisipan, Teknik pengumpulan data dan prosedur analisis data. Bab keempat membahas mengenai hasil dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan. Lalu, ditutup dengan bab lima yang membahas mengenai simpulan.

Salah satu keterbatasan yang disadari oleh penyusun skripsi ini adalah pengalaman pengetahuan yang dimiliki. Namun, diharapkan bahwa penelitian ini akan memberi pembaca pelajaran dan membantu penelitian dan praktisi, terutama dalam bidang bimbingan dan konseling. Dengan rendah hati, sangat terbuka untuk masukan dan kritik yang berbeda, yang dapat membantu memperbaiki penelitian yang akan datang.

Bandung, 21 Mei 2025

Penulis,



Raden Thabila Puteri Dearini Joesdienar

NIM 2109438

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt, Sang Pemilik kasih dan sayang, atas limpahan rahmat dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai bagian dari perjalanan akademik di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia. Perjalanan ini bukanlah hal yang mudah, penuh tantangan, keraguan, dan perjuangan. Namun, di setiap langkah yang berat, selalu ada tangan-tangan yang hadir memberi semangat, bimbingan, dan harapan. Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah menjadi bagian dari proses ini, yang telah mendampingi dan mendoakan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Teristimewa, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, yang tidak hanya membimbing secara akademik, tetapi juga menjadi sosok panutan dalam keteladanan dan kesabaran. Terima kasih atas waktu, perhatian, dan kepercayaan yang Bapak berikan kepada penulis.
2. Prof. Dr. Ilfiandra, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II, atas segala ilmu, masukan yang membangun, serta bimbingan yang penuh ketegasan dan kasih. Setiap saran Bapak menjadi cerminan pijakan penting dan kebijaksanaan yang luar biasa berharga dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI, atas segala dukungan, kesempatan, dan fasilitas yang diberikan demi kelancaran proses akademik penulis.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI, yang telah menjadi lentera ilmu selama masa perkuliahan. Terima kasih atas dedikasi dan ketulusan Bapak dan Ibu dalam mengajar, membimbing, dan menginspirasi.
5. Ibu Fiji Indriany, Bapak Rahadian dan Bapak Rahmat selaku staf Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang selalu sigap, ramah, dan membantu setiap kebutuhan administratif dengan tulus hati. Bantuan Bapak dan Ibu sangat berarti bagi kelancaran proses ini.

6. Terkhusus kepada Ibu Nadia Aulia Nadiroh, M.Pd., saya sampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan, arahan, serta ilmu yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Dukungan dan kesabaran Ibu sangat berarti dalam membantu saya menyelesaikan penelitian ini dengan sebaik mungkin.
7. Rekan-rekan mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan, keterbukaan, dan kejujuran yang kalian berikan. Kalian bukan hanya menjadi bagian dari data, tetapi jiwa dari penelitian ini. Tanpa kalian, skripsi ini tidak akan pernah memiliki makna yang utuh. Terima kasih telah berbagi cerita, perasaan, dan pemikiran yang begitu berharga.
8. Kepada Ibu Ajeng dan Bapak Denny tercinta, rumah pertama yang selalu menjadi tempat kembali. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, pelukan yang selalu menenangkan, dan cinta yang tanpa syarat. Langkah ini tak akan sampai sejauh ini tanpa restu dan keberkahan dari kalian. Thasyia dan Thahira, kakak-kakakku yang penuh kasih dan menjadi teladan baik. Terima kasih atas kehadiran yang hangat, tawa yang menguatkan, dan keyakinan yang kalian tanamkan saat diri ini merasa tidak mampu. Terima kasih atas kepercayaan dan cinta kalian yang menjadi akar penguatan dari setiap perjalanan.
9. Fadhillah Salman Al-Farisi, terima kasih telah menjadi sosok yang hadir dalam diam maupun riuh. Dalam kelelahan dan kebimbangan, kehadiranmu adalah jeda yang tenang, pengingat untuk terus melangkah. Terima kasih atas kesabaran, dukungan, dan ketulusan yang tak pernah dimintai balasan.
10. Kepada Annisa Fitria Suherman, Andini Anggraeni Suryadi, Hana Rizqillah Azzahra, Novita Zahraini, Salma Nur Maulida, Salma Pranita Az-Zachra, Siti Aenul Izqiatullailiyah, Rachmawati, Tri Octaviani Qodriah, dan Yasmin Sekar Khalisha. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, kalian bukan hanya teman seperjuangan, tapi juga rumah saat dunia terasa berat. Terima kasih telah hadir, bertahan, dan saling menguatkan. Perjalanan ini akan selalu terasa hangat karena ada kalian di dalamnya.

11. Penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh rekan seperjuangan angkatan 2021, khususnya keluarga BK-A, yang telah menjadi bagian penting dalam proses tumbuh dan belajar selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang tiada henti diberikan, baik dalam dinamika akademik maupun kehidupan sehari-hari. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh organisasi yang pernah penulis ikuti, yang telah memberikan ruang untuk mengembangkan diri, belajar bekerja sama, dan memahami arti kontribusi. Segala pengalaman yang terbangun bersama menjadi bekal berharga dalam perjalanan ini.

Penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah hadir dan berkontribusi dalam perjalanan penyusunan skripsi ini—baik dalam bentuk doa, semangat, waktu, tenaga, maupun kehadiran yang mungkin tampak sederhana, namun sangat berarti. Tidak semua nama bisa disebutkan satu per-satu, namun setiap perhatian, kebaikan, dan dukungan yang diberikan telah menjadi bagian penting dalam proses ini. Skripsi ini bukan sekadar hasil kerja keras akademik, melainkan buah dari perjalanan panjang yang penuh tantangan, perenungan, dan proses pendewasaan diri. Di balik halaman-halamannya, tersimpan cerita tentang jatuh bangun, kelelahan yang disimpan sendiri, keyakinan yang terus diperjuangkan, serta harapan yang tak pernah padam. Semua itu tak akan mungkin terwujud tanpa kehadiran orang-orang yang dengan tulus menyokong dari dekat maupun jauh. Semoga setiap kebaikan yang telah diberikan oleh siapa pun yang terlibat, secara langsung maupun tidak langsung, menjadi amal jariyah yang tak terputus, dan dibalas dengan keberkahan berlipat ganda oleh Tuhan Yang Maha Mengetahui segala niat baik.

Bandung, 21 Mei 2025



Raden Thabila Puteri Dearini Joesdienar

2109438

ABSTRAK

Quarter life crisis (QLC) merupakan krisis psikologis yang umum dialami individu usia dewasa awal, termasuk mahasiswa, yang ditandai dengan kebingungan identitas, tekanan sosial, dan kecemasan terhadap masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami karakteristik QLC pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus, melibatkan lima partisipan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis secara tematik. Temuan penelitian menunjukkan empat tema utama yaitu kebingungan identitas dan ketidakpastian masa depan, ketidakstabilan emosi dan tekanan lingkungan, ketakutan akan penolakan sosial, dan upaya adaptasi melalui refleksi diri. Mahasiswa mengalami konflik antara tuntutan sosial dengan pemahaman diri yang belum matang, ditandai dengan keraguan terhadap jurusan, ketakutan gagal, dan kebutuhan validasi dari lingkungan. Ketidakpastian ini berdampak pada kestabilan emosi dan proses pengambilan keputusan. Namun, partisipan juga menunjukkan usaha untuk mengenali diri dan menentukan arah hidup secara lebih sadar. Penelitian ini memberikan gambaran komprehensif tentang dinamika QLC pada mahasiswa dan relevan untuk pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang mendukung perkembangan identitas dan regulasi emosi mahasiswa di usia dewasa awal.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis*, Studi Kasus, Dewasa Awal

ABSTRACT

Quarter life crisis (QLC) is a psychological crisis commonly experienced by individuals in early adulthood, including university students. It is characterized by identity confusion, social pressure, and anxiety about the future. This study aims to understand the characteristics of QLC among students in the Guidance and Counseling Study Program. The research used a qualitative approach with a case study method, involving five participants selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and analyzed thematically. The findings revealed four main themes: identity confusion and uncertainty about the future, emotional instability and environmental pressure, fear of social rejection, and adaptive efforts through self-reflection. Students experienced internal conflict between social expectations and an underdeveloped self-understanding, manifested in doubts about their academic major, fear of failure, and a need for external validation. This uncertainty affected their emotional stability and decision-making processes. However, participants also demonstrated efforts to better understand themselves and determine their life direction more consciously. This study provides a comprehensive picture of the dynamics of QLC among university students and is relevant for the development of guidance and counseling services that support identity development and emotional regulation during early adulthood.

Keywords: Quarter Life Crisis, Case Study, Emerging Adulthood

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Fokus Kajian.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.5 Ruang Lingkung Penelitian	10
BAB II INJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep Krisis dalam Konteks Teori Kepribadian	11
2.2 Masa Dewasa Awal.....	13
2.3 Karakteristik Perkembangan Dewasa Awal	16
2.4 Quarter Life Crisis	18
2.5 Posisi Teoretis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Jenis Penelitian	34
3.3 Partisipan	36
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.5 Prosedur Analisis Data.....	47
3.6 Isu Etik.....	57

BAB IV EMUAN DAN PEMBAHASAN	58
4.1 Kebingungan Identitas dan Ketidakpastian Masa Depan	58
4.2 Ketidakstabilan Emosi dan Tekanan Lingkungan	66
4.3 Takut Tidak Diterima: Tantangan Hubungan Sosial	75
4.4 Damai dengan Diri Sendiri Sebelum Menentukan Arah Hidup: Upaya Adaptasi 86	
4.5 Keterbatasan Penelitian	96
4.6 Refleksivitas	97
BAB V IMPULAN DAN REKOMENDASI.....	102
5.1 Simpulan.....	102
5.2 Rekomendasi	103
5.2.1 Bagi Dosen Pembimbing Akademik Bimbingan dan Konseling.....	103
5.2.2 Bagi Badan Bimbingan Dan Konseling Dan Pengembangan Karier UPI	104
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	122
DAFTAR PUSTAKA.....	123
LAMPIRAN-LAMPIRAN	133

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Daftar Kode A Usia 18 Tahun	48
Table 3.2 Daftar Kode B Usia 19 Tahun	48
Table 3.3 Daftar Kode C Usia 20 Tahun	51
Table 3.4 Daftar Kode D Usia 21 Tahun	53
Table 3.5 Daftar Kode E Usia 22 Tahun	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Pedoman Wawancara Dimensi A	40
Gambar 3.2 Pedoman Wawancara Dimensi B	41
Gambar 3.3 Pedoman Wawancara Dimensi C	42
Gambar 3.4 Pedoman Wawancara Dimensi D	43
Gambar 3.5 Pedoman Wawancara Dimensi E	44
Gambar 3.6 Pedoman Wawancara Dimensi F	45
Gambar 3.7 Pedoman Wawancara Dimensi G	46
Gambar 3.8 Alur Temuan Penelitian	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	134
Lampiran 2. Surat Keputusan Pengangkatan <i>Dosen</i>	135
Lampiran 3. Surat Rekomendasi <i>Ujian</i> Sidang.....	137
Lampiran 4. Surat Rekomendasi <i>Uji</i> Plagiarisme	138
Lampiran 5. Hasil Uji Plagiarisme.....	139
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	140
Lampiran 7. Informed Consent	141
Lampiran 8. Daftar Bimbingan	146
Lampiran 9. Dokumentasi Pengambilan Data	149
Lampiran 10. Dokumentasi Triangulasi.....	150
Lampiran 11. Transkrip Wawancara	151
Lampiran 12. Dokumentasi Observasi.....	183
Lampiran 13. Lembar Observasi.....	184

DAFTAR PUSTAKA

- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Psikosains (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 18(1), 29–41. <https://doi.org/10.30587/Psikosains.V18i1.5316>
- Adzima, F., & Hisaaniah, K. (2024). Mengatasi Krisis Identitas Dan Tekanan Akademik Pada Remaja: Peran Pendekatan Qur'ani Dan Motivasi Belajar. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(2), 87-102.
- Afrilia, D. D. (2022). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Walisongo Semarang. *Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo*.
- Agarwal, S., Guntuku, S.C., Robinson, O.C., & Dunn, A. (2020). Examining The Quarter-Life Crisis Phenomenon Through Artificial Intelligence And Twitter Language. *Frontiers In Psychology*, 11, 517594.
- Alifandi, (2016). Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu (Studi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Yang Bekerja Paruh Waktu) (Skripsi Tidak Dipublikasikan). Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Amaliyah, N., & Fatimah, W. (2023). *Mewujudkan Profil Pelajar Pancasila*. Samudra Biru.
- Ameliya, R. P. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Angermeyer, M., Holzinger, A., Maschinger, H., & Scengler. (2002). Depression And Quality Of Life: Result Of A Follow-Up Study. *International Journal Of Social Psychiatry*, 48, 189-199.
- Anisa, A. S. *Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem, Dan Religiusitas Terhadap Optimisme Masa Depan Anak Berhadapan Dengan Hukum (Abh) Di Jabodetabek* (Bachelor's Thesis, Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Argasiam, B., & Putri, S. A. P. (2023). Quarter Life Of Crisis In The Millennial Group In Terms Of Social Comparison And Resilience.
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11-20.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory Of Development From The Late Teens Through The Twenties. *Am. Psychol.* 55, 469–480. Doi: 10.1037/0003-066x.55.5.469
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, And What Is It Good For? *Child Dev. Pers.* 1, 68–73. Doi: 10.1111/J.1750-8606.2007.00016.X

- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York, Ny, Us: Oxford University Press.
- Arnett, J. J., And Mitra, D. (2018). Are The Features Of Emerging Adulthood Developmentally Distinctive? A Comparison Of Ages 18–60 In The United States. *Emerg. Adulth.* 1, 1–8. Doi: 10.1177/2167696818810073
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jiva: Journal Of Behaviour And Mental Health*, 3(1).
- Atwood, J. & Scholtz, C. (2008). The Quarter-Life Time Period: Age Of Pampering, Crisis Or Both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233-250.
- Bastaman, H. D. (1996). *Achieve A Meaningful Life*. Jakarta: Paramadina
- Bluviol, A., And Marilyn, F. G. 2004 “Hope, Health Work And Quality Of Life In Families Of Stroke Survivors” *Journal Of Advanced Nursing Vol 48 Pp 322–332*.
- Bosma, P. J., Seppen, J., Goldhoorn, B., Bakker, C., Elferink, R. O., Chowdhury, J. R., ... & Jansen, P. L. (1994). Bilirubin Udp-Glucuronosyltransferase 1 Is The Only Relevant Bilirubin Glucuronidating Isoform In Man. *Journal Of Biological Chemistry*, 269(27), 17960-17964.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering Competence In Emotional Intelligence: Insights From The Emotional Competence Inventory (Eci). *Handbook Of Emotional Intelligence*, 99(6), 343-362.
- Brennan, T. (1982). Loneliness At Adolescent. In Peplau & Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory Research And Therapy*.
- Brehm, Miller, Perlman, Campbell. 2002. *Intimate Relationship 3 Rd Edition*. Usa: Mcgraw-Hill, Co.
- Budiarti, B. W., & Appulembang, Y. A. (2021). Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online. *Psychology Journal Of Mental Health*, 3(1), 82-95.
- Cut Nazira. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Deangan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. [Skripsi]. Banda Aceh: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Creswell, J. W., Plano Clark, V., Gutmann, M., & Hanson, W. (2003). Advanced Mixed Methods Designs. In A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook Of Mixed Method Research In The Social And Behavioral Sciences* (Pp. 209--240).
- Creswell, J. W., & Zhang, W. (2009). The Application Of Mixed Methods Designs To Trauma Research. *Journal Of Traumatic Stress*, 22(6), 612–621.
- Creswell, J., & Plano Clark, V. (2011). *Designing And Conducting Mixed Methods Research* (2nd Ed.). Thousand Oaks, Ca: Sage.

- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, And Evaluating Quantitative And Qualitative Research* (4th Ed.). Boston, Ma: Pearson.
- Creswell, J.W., & Creswell, J.D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches* (5th Ed.). La: Sage.
- Dariyo, Agoes. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Dhamayantie, S. (2018). Peran Dukungan Sosial Pada Interaksi Positif Pekerjaan-Keluarga Dan Kepuasan Hidup. *Jurnal Ekonomi Dan Keuangan*, 18, (2), 181-200.
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (Jrpp)*, 7(3), 8816-8827.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity And The Life Cycle; Selected Papers, With A Historical Introduction By David Rapaport*.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood And Society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, Youth, And Crisis*. New York: Norton.
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness Terhadap Psychological Well-Being Pada Dewasa Awal. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67-82.
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29-35.
- Fathurroja, M. A., Milla, M. N., & Wibowo, A. (2018). Identitas Etnis Dan Eksplorasi Budaya Pada Mahasiswa Jawa Dan Sunda. *Jurnal Psikologi Sosial*, 16(2), 97–108. <https://doi.org/10.7454/jps.2018.16>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 5(2), 2227-2234.
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent And Resumes: An After-College Guide To Life*. California: Supercollege Llc.
- Fitriana, M., & Syahputra, D. (2021). Resiliensi Mahasiswa Dalam Menghadapi Tuntutan Akademik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 15–23. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/jbk/article/view/15121>
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan Self Esteem Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa. *Psycho Holistic*, 1(1), 8-17.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. (2012). The Interplay Of Occupational Motivation And Well-Being During The Transition From

- University To Work. *Developmental Psychology*, 48(6), 1739–1751. Doi: 10.1037/A0026641
- Habibie, A., Syakarofath, Na, & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Krisis (Qlc) Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Gadjah Mada (Gamajop)*, 5 (2), 129-138.
- Hanifah, K. N. (2023). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Perantau Yang Sedang Menyusun Skripsi (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Hapsari, D. A. (2021). Gambaran Konsep Suwung Pada Masyarakat Jawa Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Studi Budaya Nusantara*, 5(2), 91-98.
- Hasyim, Ff, Setyowibowo, H., & Purba, Fd (2024). Factors Contributing To The Quarter Life Crisis In Early Adulthood: A Systematic Review Of The Literature. *Psychology And Behavior Management Research*, 1-12.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, K. (2010). Cheshire And The Crusades. *Transactions Of The Historic Society Of Lancashire And Cheshire*, (159), 1-18.
- Insani, F. D. (2019). Teori Belajar Humanistik Abraham Maslow Dan Carl Rogers Serta Implikasinya Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan*, 8(2), 209-230.
- Kartadinata, S. (2007). Teori Bimbingan Dan Konseling. *Seri Landasan Dan Teori Bimbingan Dan Konseling*. Upi. Edu.
- Kartika, R. D., Deria, D. & Ruhansih, D. S., (2018). Hubungan Antara Strategi Penanggulangan Stres (Coping Stress) Dengan Keyakinan Diri Mampu (Selfeficacy) Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Jurusan Radiodiagnostik Dan Radiotherapy Politeknik “X” Bandung. *Fokus*, 1(1). 1-10. Doi:10.22460/Q.V1i1p11-18.498.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pgri Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513-527.
- Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023). Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(11), 1152-1166.
- Komalasari, I. (2015). Perbedaan Pandangan Hidup Etnik Jawa Dan Sunda Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).

- Kristlyna, E., & Sudagijono, J. S. (2020). Perbedaan Intensitas Loneliness Pada Mahasiswa Indonesia Yang Melanjutkan Studi Di Luar Negeri Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 104-111.
- Kusrini Dan Prihartani (2014). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas Viii Smp Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15, 2. 131-140.
- Lase, B. P. (2018). Posisi Dan Urgensi Bimbingan Konseling Dalam Praktik Pendidikan. *Warta Dharmawangsa*, (58).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. Springer Publishing Company.
- Lenaghan, J.A. & Sengupta, K. (2007). Role Conflict, Role Balance And Affect: A Model Of Well-Being Of The Working Student. *Journal Behavioral Applied Management*, 9(1), 88-109.
- Lestari, S., & Kurniawan, A. (2018). Strategi Coping Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Tekanan Akademik. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(1), 55–64. <https://doi.org/10.30872/Psikostudia.V7i1.1582>
- Mappiare, Andi. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Siswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ekonomia* , 13 (2), 201-209.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory Of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370.
- Melati, I. S. (2024). Quarter Life Crisis: Apa Penyebab Dan Solusinya Dilihat Dari Perspektif Psikologi?. *Inner: Journal Of Psychological Research*, 4(1), 52-57.
- Muflihati, A., & Kalamika, A. M. (2019). Laporan Penelitian Masalah Psikososial Dan Strategi Koping Mahasiswa Baru Uin Sunan Kalijaga.
- Munsey, C. (2006). Emerging Adults: The In-Between Age. *Am. Psychol. Assoc. Monit.* 37:68.
- Muslimin, Z. I. (2021). Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115-131.
- Mutiara, Y. (2018). Quarter Life Crisis Mahasiswa Bki Tingkat Akhir. *State Islamic University Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 121.
- Muutfathia, Sherdinne. (2024). Rancangan Layanan Bimbingan Quarter Life Crisis Di Universitas Pendidikan Indonesia. (Skripsi Sarjana, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Motte A & Schwartz, S. 2009. Are Student Employments And Academic Success Linked? Canada: Millenium Research Note Ftp: http://www.millenniumscholarships.ca/images/publications/090415_Student_Emoyment_Rn9.Pdf. Diakses Tanggal 18 Maret 2016.

- Monks, F. J, Knoers, A. M. P & Haditono, S. R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide To Meaning-Making*. San Francisco, Ca: Jossey-Bass.
- Neff, K. D. (2003). The Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion. *Self And Identity*, 2(3), 223-250.
- Nender, E. W. A., Widyawati, S., & Savitri, A. D. (2017). Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Orangtuanya Bercerai. *Jurnal Psikologi Universitas Semarang*, 10–18.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosi?. *Inner: Journal Of Psychological Research*, 3(1), 1-10.
- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan Perilaku Psikososial Pada Masa Pubertas. *Edueksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(1).
- Nurhasanah, A., & Hawadi, L. F. (2022). Efikasi Diri Akademik Sebagai Mediator Dalam Hubungan Antara Husnudzan Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(001), 327-338.
- Nurmawati, N., Widodo, S. F., Putri, S. A., Kamila, L. A., & Diena, A. (2025). Faktor Perilaku Krisis Identitas Kalangan Remaja. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 1046-1055.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2015). *Menyelami Perkembangan Manusia* (Edisi Kedua). Jakarta: Salemba Humanika
- Parama., P.,P.,S & Pande.,L.,K.,A.,S. 2018. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stress Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. *Jurnal Psikologi Udayana*. Issn: 2354 5607.Tarigan,. M. 2018.
- Panchal, S. & Jackson, E. (2005). *Turning 30: How To Get The Life You Want*. London: Piatkus.
- Pratiwi, S. L., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Sudrajat, D. (2023). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Bandung. *Journal Of Guidance And Counseling*, 7(1), 93-107.
- Primardi, A., & Hadjam, M. N. R. (2011). Optimisme, Harapan, Dukungan Sosial Keluarga, Dan Kualitas Hidup Orang Dengan Epilepsi. *Jurnal Psikologi*, 3(2).
- Priliyanti, S., Taujiri, M. Y., Ihsan, N. N., Khairunisa, P., & Fridayanti, F. (2024). Interethnic Marriage And Identity Confusion: A Phenomenological Study. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 7(1), 69-78.

- Purba, J., Yulianto, A., Widyanti, E., Esa, D. F. P. U. I., & Esa, M. F. P. U. I. (2007). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 77-87.
- Putri, D. A. R. (2024). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Putri, Ameliya Rahmawati. 2020. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir". Lampung: Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama, Uin Raden Intan
- Putri, D. K., & Herlina, N. (2020). Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Telaah Konsep Dan Faktor Pemicu. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 113–123. <https://doi.org/10.24014/Jp.V14i2.10723>
- Paputungan, F. (2023). Developmental Characteristics Of Early Adulthood. *Journal Of Education And Culture (Jeac)*, 3(1), 47-56.
- Rafael, H., David, Jo, & Vilca, As (2017). Etiologi Dan Pengobatan Sklerosis Lateral Amiotrofik. *Jurnal Penyakit Neurodegeneratif Amerika*, 6 (1), 1.
- Rembulan. (2020). Hubungan Konsep Diri Dengan Kesiapan Menikah. [Skripsi]. Bandung: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rianto, Nur. (2010). Dasar-Dasar Pemasaran Bank Syariah. Bandung: Alfabeta.
- Ridwan, A. P., Hayati, S., & Gismin, S. S. (2023). Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Pada Dewasa Awal Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 439-449.
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep Dukungan Sosial. *Filsafat Ilmu*, 1(2), 9-18.
- Robert, P. & Saar, E. (2012). Learning And Working: The Impact Of The 'Double Status Position' On The Labour Market Entry Process Of Graduates In Cee Countries. *European Sociological Review*, 28(6), 742-754.
- Robbins, A. & Wilner, A. (2001). Quarter-Life Crisis: A Unique Challenge In Your Life Twenties. New York: J.P. Tarcher/Putnam.
- Robinson, O. C., And Smith, J. A. (2010). Investigating The Form And Dynamics Of Crisis Episodes In Early Adulthood: The Application Of A Composite Qualitative Method. *Qual. Res. Psychol.* 7, 170–191. Doi: 10.1080/14780880802699084
- Robinson, O. C., Wright, G. R., And Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model Of Early Adult Crisis. *J. Adult Dev.* 20, 27–37. Doi: 10.1007/S10804-013-9153-Y
- Robinson, O. (2017). How To Turn Your Quarter Life Crisis In To Quarter Life Catalyst. Greenwich: First Direct Bank.
- Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study Of Quarter-Life Crisis During The Postuniversity Transition: Lockedout And Locked-

- In Forms In Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167-179. Doi:10.1177/2167696818764144.
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study Of Quarterlife Crisis During The Post-University Transition: Locked-Out And Locked-In Forms In Combination. *Emerg. Adulth.* 7, 167–179. Doi: 10.1177/2167696818764144
- Robbi, F. F. Dinamika Social Support Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Wanita Involuntary Childless Di Desa Pengarasan Brebes.
- Romli, K. (2015). Akulturasi Dan Asimilasi Dalam Konteks Interaksi Antar Etnik. *Ijtima'iyya: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 8(1), 1-13.
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does A Quarterlife Crisis Exist? *Genetic Psychology*, 141-161.
- Rosyiddin, A. A. A., & Afandi, N. A. (2023, February). Quarter-Life Crisis In Generation Z Adults. In *Proceedings Of International Conference On Psychology, Mental Health, Religion, And Sprirituality* (Vol. 1, No. 1, Pp. 34-40).
- Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Di Usia Dewasa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 416-426.
- Santrock, J. W., Woloshyn, V. E., Gallagher, T. L., Di Petta, T., And Marini, Z. A. (2010). *Educational Psychology*. (3rd Cnd Edition). Toronto: Mcgraw-Hill Ryerson.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 5th. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Schoch, K. (2020). Case Study Research. *Research Design And Methods: An Applied Guide For The Scholar-Practitioner*, 31(1), 245-258.
- Sekarningrum, S. M. (2024). *Rancangan Layanan Bimbingan Quarter-Life Crisis Di Universitas Pendidikan Indonesia* (Skripsi Sarjana, Universitas Pendidikan Indonesia)
- Septiana, A. C., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Mindfulness Therapy Dalam Meningkatkan Self Acceptance Remaja Broken Home: Literature Review. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 14-24.
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetio, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(2), 158.
- Siregar, Eka Yolanda, Ester Magdalena Nababan, Eunike Rehulina Ginting, Benita A. Nainggolan, Dian Lorensa Ritonga, And Damayanti Nababan. "Perlunya

- Pembinaan Terhadap Dewasa Awal Dalam Menghadapi Tugas Perkembangannya." *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral* 1, No. 2 (2022): 16-22.
- Slamet. (2003). Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Memengaruhinya. Jakarta: Rieneka Cipta
- Stapleton, A. (2012). Coaching Clients Through Quarter-Life Crises: What Works?. *International Journal Of Evidence-Based Coaching & Mentoring*.
- Stringhini, S., Carmeli, C., Jokela, M., Avendaño, M., Muennig, P., Guida, F., ... & Tumino, R. (2017). Socioeconomic Status And The 25× 25 Risk Factors As Determinants Of Premature Mortality: A Multicohort Study And Meta-Analysis Of 1· 7 Million Men And Women. *The Lancet*, 389(10075), 1229-1237.
- Sokol, J. T. (2009). Identity Development Throughout The Lifetime: An Examination Of Eriksonian Theory. *Graduate Journal Of Counseling Psychology*, 1(2), 14.
- Sujono. 2008. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Klien Epilepsi Dewasa. Diakses Pada Tanggal 18 November 2016. [Http://Download.Portalgaruda.Org/Article.Php?Article=407647&Val5015&Title=Hubungan%20antara%20dukungan%20sosial%20dengan%20strategi%20koping%20klien%20epilepsi%20dewas](http://Download.Portalgaruda.Org/Article.Php?Article=407647&Val5015&Title=Hubungan%20antara%20dukungan%20sosial%20dengan%20strategi%20koping%20klien%20epilepsi%20dewas)
- Sugiyono. (2013). Metodepenelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta.
- Soraya, S. Z., & Puspitasari, R. N. (2025). Islamic Coping Stress And Quarter-Life Crisis Among Generation Z College Students. *Journal Of Education And Learning (Edulearn)*, 19(1), 287-293.
- Sukardi, D. K. (2002). Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumartha, Aulia Rahma. 2020. "Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter Life Crisis Dimensiasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universiitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim". Malang: Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim
- Tarigan, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Yang Memiliki Orangtua Tunggal. *Jurnal Diversita*. Issn-2461-1263. Penulisnya.
- Wahidmurni. (2017). Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Uin Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Yin, R. K. (2018). Case Syidy Reseach: Design And Methods (6th Ed). Thousand Oaks, Ca: Sage.
- Yudrik, Jahja. 2011. Psikologi Perkembangan. Jakarta:Pt. Kharisma Putra Utama.

Zuhriyah, K. (2021). *Pengaruh Self Compassion Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).